

Сочувствие к себе

Секрет плодотворного действия в умении
не терзать себя и быть милосердным к себе

Эмма Сеппала

Иллюстрация Фариды Заман



Стремись к большему, работай, будь лучшим! Общество, в котором мы живем, регулярно снабжает нас такими посланиями. И большинство из нас не позволяют себе остановиться и подумать, насколько наши цели достижимы, делают ли они нас счастливыми. Даже выиграв золотую медаль, спортсмен сохраняет свой титул чемпиона лишь до следующего соревнования, и чаще всего тревожится, что может потерять его в будущем. В мой первый день в Йеле один из деканов провозгласил: «Вы не просто элита; вы элита элиты». Я до сих пор помню ощущение тошноты, которое у меня поднялось после этих слов. Успех, в конце концов, это довольно неустойчивая позиция.

Стремясь стать безупречным и утвердиться в топе, мы не можем избежать страданий.

Это опасение подтвердилось моими наблюдениями за сокурсниками в первый год обучения. Каждый из нас раньше был первым в своей школе. Но теперь мы уже были не исключительными, не особенными, а просто умными среди столько же умных студентов. Однако мы все еще продолжали бороться, стремиться, корпеть над учебниками, поскольку наш опыт говорил, что мы должны были быть самыми лучшими. Многим эта ситуация давалась с трудом. И я задумываюсь, не является ли эта бешеная конкуренция причиной столь распространенных в кампусах Лиги Плюща расстройств тревожности и депрессии.

Кристин Нефф (Kristin Neff) доцент возрастной психологии Техасского Университета и инициатор исследования феномена сочувствия к себе, полагает, что существующий в нашем обществе упор на достижение и само-оценку лежит в основе многих лишних и ненужных страданий. С ранних лет мы выстраиваем свое самоуважение на основе конкурентного успеха, однако соревнование – это проигранная битва. Психологи выявили, что большинство людей полагает, что они выше среднего, лучше других в большинстве черт. Это убеждение позволяет нам избегать болезненного чувства неадекватности, но оно имеет свою цену. Когда наше самоуважение зависит от успеха в конкуренции с другими, над нами всегда

висит угроза проигрыша. Социальное сравнение и соревнование также усиливают разобщенность, поскольку другие воспринимаются как препятствия, которые надо преодолеть для обретения и поддержания желанной позиции, обозначения своей территории и избавления от потенциальных соперников. Мы неизбежно чувствуем себя в большей степени отделенными от других, тогда как основная цель в желании успеха - это, напротив, быть принятым, признанным и любимым.

Просто невозможно все время быть лучше всех. Исследования показывают, что проигрыш связан с резким повышением самокритики, что делает нас еще более несчастными, подавленными и побуждает защищаться. Ошибки и неудачи приводят к переживаниям незащищенности и тревоги, так что мы начинаем сдаваться раньше времени или вообще отказываемся от действия. Основанное на конкуренции и сравнении с другими чувство самоуважения связано с такими проблемами, как одиночество, изоляция и даже чувство собственной ущербности.

Проанализировав провалы конкурентного самоуважения, К.Нефф задалась вопросом о том, как мы можем ставить и достигать цели, не калеча в процессе ни себя, ни других. В практике буддизма она нашла такую форму – это сочувствие к себе. Этот путь предполагает, что вы цените себя не потому, что оцениваете себе позитивно, а других негативно, но поскольку просто заслуживаете заботы, интереса, внимания, как и все остальные. И там, где конкурентное самоуважение лишает нас сил и приводит в смятение, сочувствие к себе оказывается средоточием внутренней силы, возможности учиться и расширять свои способности.

Относиться к себе как к своему лучшему другу

Умения работать, достигать цели, делать все на самом высоком уровне, безусловно, чрезвычайно полезны как для профессионального, так и для личностного роста. Однако исследования К. Нефф показывают, что замена конкурентного самоуважения на сочувствие к себе может быть очень благотворным с точки зрения

психического здоровья и благополучия. Например, в одном из исследований К. Нефф выявила, что в ситуации угрозы (описании своих недостатков в интервью при устройстве на работу) установка на сочувствие к себе была связана с более низким уровнем тревоги.

К. Нефф предлагает следующее определение сочувствия к себе: «возможность быть добрым и понимающим, а не критичным к себе в случаях боли или неудачи; восприятие своего опыта и переживаний как общечеловеческих проявлений, а изолированными; удерживание болезненных мыслей и чувств в осознанном понимании, а не сверх-идентификация с ними» (см. “The Three Elements of Self-Compassion,” page 62.).

В определенном смысле, это как будто оказаться с другом, потерпевшим неудачу. Мы не ругаем его, добавляя отчаяния, а слушаем с эмпатией и пониманием, подбадриваем, говорим, что ошибки – это нормально, подтверждаем его чувства, не подливая масло в огонь. Сочувствие к себе – это способность относиться так и к себе.

Нефф подчеркивает, что сочувствие к себе не означает отказа от постановки и достижения целей или потакания всем своим прихотям. Напротив, это мощный мотиватор, поскольку связан с желанием снизить страдание, исцелить, развиваться и быть счастливым. Родитель, который заботится о своем ребенке, будет настаивать на том, чтобы ребенок правильно питался и делал уроки вне зависимости от того, доставляет это ребенку удовольствие или нет. Так же и бережное отношение к себе не подразумевает лень и самооправдание, но предполагает ментальную прочность и ответственность.

Как лучше справляться с неудачей

Сочувственное отношение к себе помогает рассматривать неудачу как возможность научиться чему-то и приобрести опыт. Критика обычно состоит из доли правды, которая относится к нам, и доли неправды, искажения, принадлежащего внутреннему критику. Боль, сопровождающая критицизм, побуждает нас либо защищаться, либо присоединяться к нападкам на себя, так или иначе приводя к тому, что мы не извлекаем

опыт и пропускает полезный урок. Сочувствие к себе позволяет более спокойно принимать неудачу и видеть в ней возможность роста.

Более того, отсутствие пагубного воздействия самокритики позволяет поддерживать внутренний мир и спокойствие и сохранить нашу энергию. Сохраняя понимание и уравновешенность перед лицом отвержения, неудачи или критики, мы развиваем в себе непоколебимую силу и эмоциональную стабильность, не зависящую от внешних обстоятельств. Нефф поясняет, что сочувствие к себе способствует развитию стабильного чувства самооценности, в гораздо меньшей степени подверженного флуктуациям в силу отсутствия привязки к соревновательному контексту, что не только повышает наше благополучие, но и позволяет внести свой вклад в жизнь общества.

Хотя физиологических исследований сочувствия к себе в сравнении с самокритикой пока не проводилось, Нефф предложила простую гипотетическую модель. Суровая самокритика активирует симпатическую нервную систему («борьба или бегство») и повышает уровень гормонов стресса, таких как кортизол. Находясь в этом состоянии, нам трудно учиться на опыте, трудно разглядеть зерно истины, которое могло быть нам полезным. Сочувствие к себе может активировать систему заботы и гормоны, связанные с привязанностью и любовью, такие как окситоцин. Известный также как «гормон объятий», окситоцин вырабатывается у кормящих матерей, а также во время объятий и секса, и связывается с чувствами благополучия, повышая нашу восприимчивость к видению истины без нападок на самих себя.

Развитие сочувствия к себе

Мы все знаем людей, которые думают обо всех, кроме себя, кто корит себя, что не делает больше. Исследования К. Нефф подтверждают эти наблюдения: нет корреляции между чертой сочувствия к себе и помощью другим. Она отмечает, что многие люди, особенно женщины, гораздо добрее и с большим пониманием относятся к другим людям, чем к себе. Медсестра в

детской онкологии дни и ночи проводит с больными детьми, жертвуя все свое время, однако очень недовольна собой, так как ей кажется, что она делает недостаточно.

Однако само-принятию и сочувствию к себе можно научиться. Это практика, которая может помочь нам стать менее критичными к себе, и, возможно, даже достичь большего и отдавать больше. Один из прекрасных примеров этого – Бонни Торн, которая посвятила жизнь гуманитарной работе, начав с заботы о детях улиц, проблемной молодежи и проституток, успешно собирая средства для организаций, помогающих этим группам населения. А с недавнего времени она занимается финансированием серьезных научных исследований по повышению благополучия в сообществе в Исследовательском институте в Мадисоне (Висконсин). Бонни рассказывает: «Сочувствие к себе дает мне возможность вдохнуть свою собственную человечность в каждую возникшую ситуацию и помогает направлять энергию на доброту к другим». Каждый, кто знаком с Бонни, видит, как она при каждой возможности стремится создать отношения дружбы, тепла, понимания и готова служить другому где только возможно.

Б. Торн рассказывает, что ребенком она чувствовала очень большое давление в том, чтобы быть успешной. Ее ролевые модели были далеки от сочувственной установки, а внутренний критик все больше набирал силу. Но, когда она попала в приемную семью, ее приемные родители дарили ей и другим приемным детям столько безусловного внимания, заботы, сочувствия, относились с таким уважением и любовью, что это способствовало развитию Бонни в целостного, творческого и дающего человека. Принятие и доброта приемных родителей смягчили критический голос внутри Бонни. Он становился все тише и тише, остается таковым благодаря регулярной медитативной практике.

Импульс для супер-успешных

Этель Игонне – еще один пример того, как сочувствие к себе может продвигать даже супер-успешных. Дочь профессоров Гарварда, она с отличием закончила Йельский Колледж, посещала Йельскую Школу Права, а затем продолжила блестяще работать в неправительственных

организациях «Страж Прав Человека» (Human Rights Watch), Международная Амнистия (Amnesty International) и ООН. Ее работа в сфере прав человека спасла тысячи жизней, она добилась признания и наград. Вот как Этель рассказывает о поворотном моменте своей жизни:

«Я росла с мыслью, что человек всегда должен относиться к себе критически, что никогда нельзя быть довольным собой, что надо всегда стремиться к большему. Если получаешь А («5»), почему не получил А+ («5+»)? Если твоя футбольная команда побеждает, почему ты не игрок номер один там? «Победители никогда не отступают, отступившие никогда не побеждают» - так было во всех сферах жизни от спорта до учебы».

В колледже Этель столкнулась с нарушениями прав человека. Она была вне себя от гнева, и решила сделать все, чтобы бороться за права человека:

«Опыт автомобильной аварии, в которой я чуть не погибла, и глубинная практика и философия йоги преобразовали мой гнев активиста в действие активиста. Я осознала, что, несмотря на несправедливость нарушений прав человека, гнев ничего не изменит, он только вредит мне самой, отдаляет от других. Решения, а не злость, могут на самом деле приводить к изменениям».

Выжив в аварии, Этель почувствовала огромную благодарность за жизнь, к которой начала относиться как к дару. Вскоре после этого она прошла недельный интенсив по философии и практике (дыханию) йоги, и изменила свою жизненную позицию. «Курс по Искусству Жизни был как цунами в моем обучении йоги, сразу открыто и ясно направлял на любовь к другим и себе, развитие гармонии, баланса, принятия, сочувствия не только к себе и другим людям, но и ко всему миру. И тогда я поняла, что жизнь – это не про победы, достижения, конкуренцию или боль ради победы. Это открыло новое видение любви, принятия, баланса и гармонии как значительной части меня и того, как я стараюсь проживать свою жизнь сейчас. Я замечаю, что стала гораздо продуктивнее и счастливее».

Сочувствие к себе у студентов и ветеранов

Кэрол Пертофски, глава департамента охраны здоровья Стэнфордского Университета, является горячей сторонницей развития психической устойчивости и благополучия посредством сочувствия к себе. Она встречается со многими студентами, которые очень увлечены помощью другим, но страдают от перенапряжения. Она не устает повторять: «Наденьте кислородную маску сначала на себя, а потом уже на других. Если вам нечем будет дышать, вы не сможете никому помочь. Вы должны прежде всего позаботиться об удовлетворении своих базовых нужд, и только тогда сможете помочь другим. Когда мы отдаем сверх меры, мы иссякаем, становимся хрупкими. Энергия уходит, и мы чувствуем, что нам больше нечего дать». Это состояние носит название «выгорания», «усталости от сострадания». Оно распространено у специалистов помогающих профессий, таких как социальный работник, психолог, специалист по гуманитарной помощи.

Пертофски также работает со студентами с так называемым синдромом «Стэнфордской утки». Кажется, что они мирно и спокойно скользят по воде, но, если посмотреть под воду, можно увидеть, что бешено они колотят лапками по воде, чтобы остаться на плаву.

Кэрол говорит: «Если вы перестанете относиться к себе так критично и жестоко, будете добрее и мягче к себе, это возрастет и ваша устойчивость». Вместо пустой траты энергии на притворное спокойствие в гонке за новыми достижениями, студенты учатся заботиться о себе, овладевают «наукой» равновесия и счастья.

В моем собственном исследовании с ветеранами в университете Висконсина в Мэдисоне я выявила, что сочувствие к себе может быть очень полезным для ветеранов. Один мужчина, назовем его Майк, отличался высокой самокритикой, и самодисциплиной, которые позволили ему проявлять мужество в бою и принесли почет и награды. Однако, вернувшись со службы, он с трудом мог примирить свои действия как военного с ценностями как гражданского, и начал считать себя монстром. Тревога, депрессия, ПТСР лишили Майкла сна. После практики йоги, дыхания и медитации в рамках нашего исследования Майкл изменил свою позицию. Он сказал, что, хотя помнит все,

что произошло, он понимает, что его действия как военного, выполняющего приказ, не отражают того, что он за человек сейчас. Сон Майкла восстановился.

К. Нефф рассказывает похожую историю работы с группой ветеранов с ПТСР, которые обучались навыкам активации в тревожных или сложных ситуациях сочувствия к себе через прикосновения. Это выглядит как будто они просто скрещивают на груди руки, но внутренним намерением является обнимание себя. Одним из симптомов ПТСР является чувство крайней

изоляции. Кристин приводит слова одного из самых стойких ветеранов: «Я не хочу отпускать». Он испытал огромное облегчение от новой установки на самоподпитку. И это то, что вы можете попробовать прямо сейчас.

Эмма Септала, PhD, сотрудник Исследовательского института в Мэдисоне (Висконсин), а также редактор журнала Spirituality & Health.

Практики для повышения сочувствия к себе

1) Напишите себе письмо: С позиции сочувствующего друга, представив себя другим человеком, спросите себя: «Что бы мой соперничающий друг сказал сейчас? Какими были бы его/ее слова?» Напишите, а через некоторое время вернитесь к этому, прочтите письмо и примите его.

2) Запишите свои самоинструкции, свою внутреннюю речь: Если Вы критикуете себе, потому что джинсы Вам не идут или Вы что-то не то сказали, напишите все что Вы себе говорите и спросите себя, сказал бы эти слова друг? что бы Ваш друг сказал?

3) Сочините свою мантру сочувствия к себе: Нефф предлагает придумать что-то, что просто запомнить и легко воспроизводиться в сложной ситуации. Это некоторый якорь, установка, напоминание. Вот текст, который она создала для себя: «Это сложный момент. Страдание – часть жизни. Будь добра к себе, даруй себе сочувствие, в котором так нуждаешься сейчас». У сына К. Нефф аутизм, и когда у него случалась истерика в общественном месте, она сразу вспоминала свою мантру сочувствия к себе, частично как фокус сознания, но также поскольку в этот момент она очень нуждалась в эмоциональной поддержке, чтобы более спокойно и с большим достоинством выходить из этих ситуаций.

Другие техники развития сочувствия к себе Кристин Нефф см. на сайте self-compassion.org.

Три элемента сочувствия к себе

Быть добрым к себе: Сочувствие к себе предполагает теплоту и понимание себя, когда мы страдаем, терпим поражение, сталкиваемся с неудачами, чувствуем свою неадекватность или терзаем и критикуем себя. Люди, способные обходиться с собой сочувственно, признают, что несовершенство, поражения, жизненные сложности неизбежны, и стремятся бережно относиться к себе в болезненных ситуациях, а не выходить из себя, когда жизнь не соответствует планам или идеалам. Мы не можем все время получать что хотим. Отрицание реальности или борьба с ней только усиливает стресс, фрустрацию и самокритику. Способность принять реальность с симпатией и добротой связана с переживанием большей эмоциональной уравновешенности.

Общность человечности: Фрустрация от того, что все складывается не так, как мы хотим, сопровождается иррациональным глубинным чувством изоляции, как будто я – единственный человек, который так страдает и совершает ошибки. Но все люди проходят через боль и страдание. Само определение «человеческого» подразумевает смертность, уязвимость, несовершенство. Сочувствие к себе предполагает признание того, что страдание и переживание неадекватности являются частью человеческой жизни, общим для всех людей опытом, через что проходят все, а не что случается только со мной. Это также означает признание влияния «внешних» факторов на мысли, чувства и действия (семейной истории, культуры, генетических и средовых условий, а также поведения и ожиданий других). Тхить Нянь Хань называет эту сложно переплетенную сеть реципрокных причин – и – следствий, в которую мы вплетены, - «меж-бытием». Признание этого позволяет нам быть менее критичными к нашим личным неудачам. В конце концов, если бы мы обладали полным контролем над нашим поведением, кто бы выбрал зависимость, социальную тревожность, пищевые расстройства и пр.? Мы не выбираем многое в нас самих и обстоятельствах нашей жизни, напротив, зависим от различных факторов (генетический и/или средовых), над которыми не властны. Признание имманентной взаимозависимости помогает не относиться слишком жестоко к собственным неудачам и жизненным сложностям, не рассматривать их как исключительные, но принимать с сочувствием и пониманием.

Осознанность: Сочувствие к себе также требует сбалансированного подхода к своим негативным эмоциям, без их подавления или преувеличения. Это сбалансированное состояние проистекает из процесса формирования связей личного переживания с переживаниями других людей, видения своей ситуации в более широкой перспективе. Оно также связано с готовностью наблюдать за своими негативными мыслями и эмоциями с открытостью и ясностью, что присуще практике осознанности. Осознанность – это безоценочное, воспринимающее состояние сознания, в котором человек наблюдает за своими мыслями и чувствами как они есть, не стараясь подавить или отрицать их. Мы не можем одновременно игнорировать боль и сочувствовать себе как испытывающим боль. Осознанность предполагает, что мы не идентифицируемся с мыслями и чувствами, они не поглощают нас, и мы не погружаемся в негативное отреагирование.

— *Кристин Нефф, PhD*

Счастье – настоящее, крепкое счастье – можно скорее достичь, когда мы погружены в поток жизни: находимся в связи, а не отделены от всего остального» - пишет первопроходец осмысления феномена сочувствия к себе Кристин Нефф. В ее новой книге Self-Compassion: Stop Beating Yourself Up and Leave Insecurity Behind (William Morrow, 2011) ясно и детально описывается этот путь.

– Редакторы

© 2011 Spirituality & Health

source: <http://spiritualityhealth.com/articles/self-compassion-how-value-yourself>